



ИП Платова Р.А.
Платова Р.А./

9 день

МЕНЮ

" 18 " января 2024

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

И.И. Шеняк

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	8
1996	286	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	240	24,9	46,3	4,2	533
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого				29,9	49,8	67,3	838
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,3	14
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9,3	4,6	7,2	107
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				21,7	16,5	105,6	660
Всего				51,6	66,3	172,9	1498

9 день

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13
1996	286	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	280	29,1	53,8	4,9	621
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого				34,4	57,3	68,7	931
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	0,2	3,8	24
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10	5,3	7,8	119
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				24,1	18,4	117,1	735
Всего				58,5	75,7	185,8	1666

Повар

Р.А. Давыдов